


高等职业教育教材

# 中国名菜

(第二版)

谢定源 主编

陈金标 副主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜/ 谢定源主编 . —2 版 . —北京: 中国轻工业

出版社, 2005. 1

高等职业教育教材

ISBN 7-5019-4620-5

. 中... . 谢... . 菜谱 - 中国 - 高等学校: 技术  
学校 - 教材 . TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 106177 号

责任编辑: 李海燕

策划编辑: 白 洁 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 邱亦刚

版式设计: 丁 夕 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷:

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印张: 13.25

字 数: 305 千字

书 号: ISBN 7-5019-4620-5/ TS · 2716

定价: 30.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010 - 65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010 - 88390721 88390722

网 址: [http:// www .chlip .com .cn](http://www.chlip.com.cn)

Email: [club@chlip .com .cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30681J1X201ZBW

# 高等职业教育烹饪专业教材

## 第二版编审委员会

季鸿 赵荣光 周 旺

# 高等职业教育烹饪专业教材

## 第一版编审委员会

主 任	赵荣光		
副主任	季鸿		
委 员	刘广伟	刘北林	闫喜霜
	季鸿	赵荣光	崔桂友
	路新国	谢定源	魏 峰

## 阅 稿 弁 言

《中国名菜》其实就是一本菜谱，而菜谱则是厨师实际操作的真实记录。因此一本好的菜谱的基本要求就是真实可信；对于名菜谱来说，还要求精选得当，不可徒有虚名；而对于教学名菜谱来说，更要求能够揭示菜肴制作的技术诀窍，便于学生掌握。鉴于本书是高等教育层次使用的教学名菜谱，所以对遴选的名菜，本人以为它应该具有如下的基本特点：

(1) 创制历史比较久远，流传范围较广。这说明这种名菜经过历史和地域适应性的考验，确实是中餐菜肴的精粹。

(2) 营养结构合理，科学含量较高，能更好地体现菜肴作为食品的营养功能。

(3) 在制作方法上有一定的技能难度，有利于对学生进行烹饪基本技能的反复训练，而且在刀工、火候或调味诸方面具有显著特点。

(4) 原料价格相对便宜，绝对贯彻生态保护的基本原则，不使用珍稀的野生动植物原料。

中国传统的饮食文化，既有光辉灿烂的一面，也有腐朽落后的一面。前者主要表现在食物资源的合理利用，以及寓礼于食、食以养德的饮食文明成果；后者主要表现在其美食思想上的封建性的糟粕，皇权思想异常严重，民主意识和科学精神都严重缺乏，对此我们应该有明确的是非观念。

在 21 世纪，要想真正弘扬中国烹饪的“博大精深”，真正体现出中国新一代厨师的科学文化素养，那么使用极普通的原料，烹制出符合三高（高蛋白、高热量、高膳食纤维）三低（低脂肪、低盐、低胆固醇）的营养原则、色香味形质俱佳的美味佳肴，该是受过高等教育的现代餐饮行业的高级技术人才的必备本领，这也是烹饪高等教育和烹饪中等教育的主要区别之一。

目前国内使用相对广泛的高级烹饪教材，主要是中国轻工业出版社和高等教育出版社两家的产品。这两套系列教材中的《中国名菜》，谢定源同志都是主要的主持者之一，因此这次由他来主持《中国名菜》的修订工作，应该是最合适的人选了。更值得提及的是：谢定源同志主编的、由中国轻工业出版社和上海辞书出版社出版的《新概念中华名菜谱》丛书，该是迄今为止在菜谱方面做得最到位的工作，本教材此次修订便充分地注意利用了这一成果。为此，增加了“知识拓展”这一项，更显出教学菜谱综合、比较和开拓学生视野的作用。从整体上认识中国名菜，对提高学生的厨艺水平大有好处。可惜

的是限于篇幅，这次修订未能吸收新概念丛书中的“营养保健指导”一项的相关知识，实属美中不足。但是本人仍然希望从事名菜教学的老师们，在教学实践中参考这套新概念丛书，使得中国名菜教学走向现代化。

我国幅员广阔，东西南北在文化和语言等方面都有显著差异，所以各地在撰写菜谱时，都有明显的方言特色，如胶、绵、膩、泥、蓉等，实际都相当于食品科学中的“糜”。诸如此类，对于一本高等教材来说，理应统一，但鉴于目前烹饪学术名词尚未统一厘定，所以也只能部分统一了。然而这样做只是权宜措施，因为统一需要时间做更广泛的沟通和讨论。

这次修订，放弃了按地区分类的做法，改用按原料类别和烹调技法的两级分类方法，目的在于比较各地区对同类型菜肴的烹调特色，可以更好地拓宽学生的视野。

这次修订的另一大成功之处，就是完全删除了用珍稀野生动植物原料做的“名菜”，即便目前仍允许食用的鱼翅、燕窝和某些鸟类、爬虫类也作了大幅度的删节。应该说，这是符合先进文化的发展方向的，值得继续坚持下去。

季鸿說

2004. 6. 25

# 目 录

第一章 概 述 .....	( 1 )
第一节 中国菜肴的发展概况及分类 .....	( 1 )
一、中国菜肴的发展概况 .....	( 1 )
二、中国菜肴的分类 .....	( 5 )
第二节 中国地方菜简况 .....	( 6 )
一、东北菜 .....	( 6 )
二、华北菜 .....	( 7 )
三、西北菜 .....	( 9 )
四、华东菜 .....	( 9 )
五、华中菜 .....	( 12 )
六、华南菜 .....	( 13 )
七、西南菜 .....	( 15 )
第二章 畜类名菜 .....	( 17 )
第一节 煮汆涮卤煨炖类菜品 .....	( 17 )
一、白肉血肠 .....	( 17 )
二、白肉片 .....	( 19 )
三、白云猪手 .....	( 20 )
四、水煮牛肉 .....	( 22 )
五、珍珠鹿尾汤 .....	( 24 )
六、涮羊肉 .....	( 26 )
七、五彩酿猪肚 .....	( 28 )
八、天津坛肉 .....	( 31 )
九、酸辣狗肉 .....	( 32 )
十、开煲狗肉 .....	( 34 )
十一、清炖蟹粉狮子头 .....	( 36 )
第二节 烧焖扒烩类菜品 .....	( 38 )
一、九转大肠 .....	( 38 )
二、翡翠蹄筋 .....	( 40 )

三、黄州东坡肉 .....	( 42 )
四、扒猪脸 .....	( 44 )
五、三丁烩白云 .....	( 46 )
<b>第三节 炸烹熘爆炒煎贴 类菜品 .....</b>	<b>( 48 )</b>
一、金钱肉 .....	( 48 )
二、蒜香骨 .....	( 50 )
三、锅烧肘子 .....	( 52 )
四、河西酥羊 .....	( 53 )
五、紫果羊肝 .....	( 55 )
六、油泡雪衣 .....	( 56 )
七、炸牛奶 .....	( 57 )
八、糖醋咕噜肉 .....	( 58 )
九、熘腰花 .....	( 60 )
十、火爆燎肉 .....	( 61 )
十一、油爆肚仁 .....	( 63 )
十二、酱爆羊肉 .....	( 65 )
十三、生爆盐煎肉 .....	( 65 )
十四、鱼香肉丝 .....	( 66 )
十五、盘兔 .....	( 68 )
十六、榨菜肉丝 .....	( 70 )
十七、大良炒牛奶 .....	( 71 )
十八、回锅肉 .....	( 73 )
十九、干煸牛肉丝 .....	( 74 )
二十、牛肉铁锅 .....	( 75 )
二十一、黄金肉 .....	( 77 )
<b>第四节 蒸烤熏类菜品 .....</b>	<b>( 78 )</b>
一、珍珠圆子 .....	( 78 )
二、带把肘子 .....	( 80 )
三、胡羊肉 .....	( 82 )
四、粉蒸牛肉 .....	( 83 )
五、蟠龙菜 .....	( 85 )
六、走油豆豉扣肉 .....	( 86 )
七、甜烧白 .....	( 89 )

---

八、红扣牛鼻 .....	( 90 )
九、烤肉 .....	( 91 )
十、明炉烤乳猪 .....	( 93 )
十一、烤全羊 .....	( 94 )
十二、西夏石烤羊 .....	( 95 )
<b>第五节 其他制法菜品 .....</b>	<b>( 96 )</b>
一、芝麻糖排骨 .....	( 96 )
二、蜜汁云腿 .....	( 98 )
三、蒜泥白肉 .....	( 99 )
四、金饺驼掌 .....	( 100 )
五、煎 田鼠 .....	( 101 )
六、灯影牛肉 .....	( 102 )
七、麻辣牛肉干 .....	( 103 )
<b>第三章 水产类名菜 .....</b>	<b>( 105 )</b>
<b>第一节 煮汆涮卤煨炖类菜品 .....</b>	<b>( 105 )</b>
一、奶汁肥王鱼 .....	( 105 )
二、橘瓣鱼汆 .....	( 106 )
三、汆西施舌 .....	( 108 )
四、虫草八卦汤 .....	( 109 )
五、冬瓜鳖裙羹 .....	( 111 )
六、大理沙锅鱼 .....	( 112 )
<b>第二节 烧焖扒烩类菜品 .....</b>	<b>( 114 )</b>
一、干烧鲫鱼 .....	( 114 )
二、红烧 鱼 .....	( 115 )
三、鸡蓉鱼骨 .....	( 117 )
四、罗锅鱼片 .....	( 119 )
五、荷包鲫鱼 .....	( 120 )
六、酸辣海参 .....	( 122 )
七、粉皮烧脚鱼 .....	( 124 )
八、腌鲜鳊鱼 .....	( 126 )
九、黄焖鱼翅 .....	( 127 )
十、酱焖林蛙 .....	( 129 )
十一、组庵鱼翅 .....	( 131 )

十二、蚝油网鲍片 .....	(134)
十三、明珠鳊鱼 .....	(135)
十四、原壳鲍鱼 .....	(136)
十五、宋嫂鱼羹 .....	(138)
<b>第三节 炸烹熘爆炒煎贴 类菜品 .....</b>	<b>(139)</b>
一、梁溪脆鳝 .....	(139)
二、干炸虾枣 .....	(141)
三、椒盐银鱼球 .....	(142)
四、脆皮炸蟹螯 .....	(143)
五、红娘自配 .....	(144)
六、奇妙海鲜卷 .....	(146)
七、白松大麻哈鱼 .....	(148)
八、鸳鸯蝶彩 .....	(149)
九、糖醋黄河鲤鱼 .....	(150)
十、松鼠鳊鱼 .....	(152)
十一、皮条鳝鱼 .....	(154)
十二、抓炒鱼片 .....	(156)
十三、西湖醋鱼 .....	(158)
十四、油爆鲜贝 .....	(159)
十五、酱爆鱿鱼卷 .....	(160)
十六、鲜贝原鲍 .....	(162)
十七、炒青虾仁 .....	(163)
十八、瓜姜鱼丝 .....	(165)
十九、香滑鲈鱼球 .....	(167)
二十、炒鳝糊 .....	(169)
二十一、蟹肉桂花翅 .....	(170)
二十二、干煸鱿鱼丝 .....	(171)
二十三、酒煎鱼 .....	(172)
二十四、干煎虾碌 .....	(173)
二十五、锅 鲍鱼盒 .....	(175)
<b>第四节 蒸烤熏类菜品 .....</b>	<b>(176)</b>
一、潘鱼 .....	(176)
二、清蒸武昌鱼 .....	(178)

---

三、荆沙鱼糕 .....	(180)
四、夹心虾糕 .....	(182)
五、炸鸳鸯膏蟹 .....	(183)
六、豉汁蟠龙鳝 .....	(185)
七、酿海参 .....	(186)
八、芙蓉鲫鱼 .....	(187)
九、兴国米粉鱼 .....	(189)
十、明炉竹筒鱼 .....	(190)
十一、五香熏鱼 .....	(191)
第五节 其他制法菜品 .....	(193)
一、酥嫩糊蟹 .....	(193)
二、宫门献鱼 .....	(194)
三、桃花泛 .....	(196)
四、酥鲫鱼 .....	(197)
五、白焯虾 .....	(198)
六、醉虾 .....	(199)
第四章 禽类名菜 .....	(201)
第一节 煮汆涮卤煨炖类菜品 .....	(201)
一、“寿”字鸭羹 .....	(201)
二、清汤燕菜 .....	(202)
三、道口烧鸡 .....	(204)
四、柱候鸡 .....	(205)
五、斜拉 .....	(207)
六、贵妃鸡 .....	(208)
七、三套鸭 .....	(209)
八、清炖乌骨鸡 .....	(210)
九、气锅鸡 .....	(212)
十、虫草炖蜆鸭 .....	(213)
第二节 烧焖扒烩类菜品 .....	(216)
一、咖喱鸡块 .....	(216)
二、红烧野鸭 .....	(216)
三、雪魔芋烧鸭 .....	(218)
四、三杯鸡 .....	(219)

五、黄焖子铜鹅 .....	(220)
六、捶烩鸡片 .....	(222)
七、蟹肉燕窝 .....	(223)
<b>第三节 炸烹熘爆炒煎贴 类菜品 .....</b>	<b>(224)</b>
一、风沙鸡 .....	(224)
二、炸鸳鸯嘎渣 .....	(226)
三、软炸羊尾 .....	(228)
四、葫芦鸡 .....	(229)
五、潮州烧雁鹅 .....	(230)
六、脆香双雉喜双会 .....	(232)
七、纸包鸡 .....	(233)
八、麻仁香酥鸭 .....	(234)
九、清烹沙半鸡 .....	(236)
十、醋熘鸡 .....	(237)
十一、姜爆鸭丝 .....	(238)
十二、宫保鸡丁 .....	(239)
十三、子姜炒子鸭 .....	(240)
十四、蛋包虾仁 .....	(242)
十五、小煎鸡 .....	(243)
十六、缠丝鸡饼 .....	(244)
<b>第四节 蒸烤熏类菜品 .....</b>	<b>(245)</b>
一、茅台鸡 .....	(245)
二、正阳烧鸡 .....	(248)
三、花菇无黄蛋 .....	(250)
四、长春罐焖鸡 .....	(251)
五、北京烤鸭 .....	(253)
六、竹筒鸡 .....	(254)
七、常熟叫化鸡 .....	(255)
八、三鲜铁锅烤蛋 .....	(257)
九、无为熏鸭 .....	(258)
<b>第五节 其他制法菜品 .....</b>	<b>(261)</b>
一、醉糟鸡 .....	(261)
二、白切鸡 .....	(263)

---

三、东江盐 鸡 .....	(264)
四、清香沙焗鸡 .....	(267)
五、冻金钟鸡 .....	(269)
六、棒棒鸡丝 .....	(270)
七、樟茶鸭子 .....	(272)
八、鸡豆花 .....	(273)
<b>第五章 植物类名菜 .....</b>	<b>(275)</b>
<b>第一节 煮汆涮卤煨炖类菜品 .....</b>	<b>(275)</b>
一、半月沉江 .....	(275)
二、玻璃芋蓉 .....	(277)
三、草堂八素 .....	(279)
四、大煮干丝 .....	(281)
五、口袋豆腐 .....	(282)
六、两香问政山笋 .....	(284)
七、奶汤蒲菜 .....	(286)
八、文思豆腐 .....	(288)
九、西湖莼菜汤 .....	(289)
<b>第二节 烧焖扒 烩类菜品 .....</b>	<b>(291)</b>
一、八公山豆腐 .....	(291)
二、扒凉豆腐 .....	(293)
三、鼎湖上素 .....	(294)
四、琥珀冬瓜 .....	(297)
五、镜箱豆腐 .....	(298)
六、麻婆豆腐 .....	(300)
七、散烩八宝 .....	(302)
八、蒜子烧素鱼 .....	(304)
九、云腿护国菜 .....	(306)
<b>第三节 炸烹熘爆炒煎贴 类菜品 .....</b>	<b>(308)</b>
一、八宝豆腐 .....	(308)
二、炒豆腐脑 .....	(309)
三、醋熘素鲤 .....	(311)
四、冬笋炒底 .....	(313)
五、冬笋炒素牛肉 .....	(315)

六、干炸响铃 .....	(316)
七、金边白菜 .....	(318)
八、素炒银芽 .....	(320)
九、香酥菜卷 .....	(322)
十、植物四宝 .....	(324)
十一、东江酿豆腐 .....	(325)
十二、锅豆腐 .....	(327)
十三、徽州毛豆腐 .....	(329)
<b>第四节 蒸烤熏类菜品 .....</b>	<b>(331)</b>
一、洛阳素燕菜 .....	(331)
二、蜜饯捶藕 .....	(333)
三、牡丹木耳 .....	(335)
四、三鲜千张卷 .....	(336)
五、素火腿 .....	(338)
<b>第五节 其他制法菜品 .....</b>	<b>(340)</b>
一、拔丝西瓜 .....	(340)
二、桑莲献瑞 .....	(342)
三、杏仁豆腐 .....	(343)
<b>第六章 其他特色名菜 .....</b>	<b>(346)</b>
<b>第一节 煮汆涮卤煨炖类菜品 .....</b>	<b>(346)</b>
一、白玉藏珍 .....	(346)
二、佛跳墙 .....	(348)
三、海南椰子盅 .....	(350)
四、泥鳅炖豆腐 .....	(351)
五、四生火锅 .....	(353)
<b>第二节 烧焖扒 烩类菜品 .....</b>	<b>(356)</b>
一、扒三白 .....	(356)
二、鸡粥菜心 .....	(358)
三、满坛香 .....	(360)
四、全家福 .....	(361)
五、烧三合 .....	(363)
六、羊方藏鱼 .....	(365)
七、杂烩 .....	(367)

---

第三节 炸烹熘爆炒煎贴 类菜品 .....	(369)
一、油爆双脆 .....	(369)
二、东江炸春卷 .....	(371)
三、锅巴肉片 .....	(373)
四、三不粘 .....	(375)
五、天下第一菜 .....	(377)
六、香蕉锅炸 .....	(378)
七、扬州炒饭 .....	(380)
八、锅 三鲜菜盒 .....	(382)
第四节 蒸烤熏类菜品 .....	(383)
一、八宝鸳鸯鸽 .....	(383)
二、霸王别姬 .....	(385)
三、嘉禾雁扣 .....	(387)
四、扣三丝 .....	(389)
五、腊味合蒸 .....	(391)
六、竹荪肝膏汤 .....	(392)
第五节 其他制法菜品 .....	(394)
一、美味人参汤 .....	(394)
二、奶豆腐两吃 .....	(396)
三、三丝上汤如意菜 .....	(397)
参考文献 .....	(400)
后 记 .....	(402)

# 第一章 概 述

## 第一节 中国菜肴的发展概况及分类

### 一、中国菜肴的发展概况

#### (一) 先秦时期

这一时期为中国菜产生和发展的初期。在生食阶段，人类处于动植物混合杂食状态，没有饭、菜的区分。从熟食之始到陶器发明并用于炊煮食物以前，只是开始了由完全生食向熟食的逐步转变，动植物的混合杂食及主副食无明显区别的状态并没有从根本上改变。陶器用于烹饪食物的初期，食物原料“共煮一器”，也是“混合食品”状态。当时主要为烤、煮类食品。

随着生产的发展、烹饪原料的增多、陶甗的广泛使用、铜制炊具的使用以及烹饪技艺的提高，商周时期，中国菜肴的品种开始明显增多。据记载，当时的主要品种有：羹、炙、脯、醢、菹、醢、醢等。每一类菜又可派生出许多品种。如醢，就多达上百种；羹有牛羹、羊羹、豕羹、犬羹、兔羹、雉羹、鳖羹、鼈羹、鱼羹、藜菜羹、葵菜羹、芹菜羹、苦菜羹等。周代出现了被称为“八珍”的名食。周八珍是黄河流域的宫廷食馐，据《礼记·内则》所载，八珍为淳熬、淳母、捣珍、渍、炮豚、炮炙、熬、肝。淳熬为肉酱盖浇稻米饭；淳母为肉酱盖浇黍米饭；炮豚为经烧、烤、炖制成的小乳猪；炮炙为烧、烤、炖小羊；捣珍为脍肉扒；渍为酒香牛肉；熬为烘烤五香牛羊肉干；肝为烤网油狗肝。《楚辞》之《招魂》、《大招》所载食单，反映的是楚国贵族的南味名食。文中要招的虽是死者的“灵魂”，但所列举的食物必然是生活的写照。《楚辞》中记载的楚地名肴有炖牛蹄筋、清炖甲鱼、烧烤羔羊、醋烹天鹅肉、煎炸鸿鹄、卤鸡、红烧龟肉、豺羹、猪肉酱、苦味狗肉、烤鸪鹑、蒸野鸭、余鹌鹑肉、油煎鲫鱼等。

《周礼》、《礼记》、《吕氏春秋》等书中对菜肴的选料、配料、火候、调味均有精辟论述。这一时期，中国菜的制作已积累了相当丰富的经验。

#### (二) 秦汉时期

中国菜的发展具有下列特点：

(1) 菜肴制作技艺有所提高 据《淮南子·齐俗训》记载：“今屠牛而烹其肉，或以为酸，或以为甘，煎、熬、燎、炙，齐味万方，其本牛之一体。”用一头牛能够采用不

同的烹饪方法做出不同口味的菜肴，而且达到“齐味万方”的水平，这反映了汉代烹饪技术已达到相当精湛的水平。

(2) 菜肴类型在原有的基础上又有新的拓展 如羹，品种就有很多，仅长沙马王堆一号汉墓出土的遣策上就记有用牛、羊、豕、豚、狗、雉、鸡、鹿、鳧等制作的羹 20 多种。此外，脯、炙、酱等类菜也有较大发展。名肴有《释名》所载的豕炙、衔炙、鸡纤；《史记》所载的胃脯、枸酱；《汉书》所载的鲑酱；《新论》所载的 酱等。

(3) 出现了一些新调料、新制法、新菜肴 如豆豉、酱清（即酱油），在汉代便有黄豆芽、豆浆、豆腐等豆制品，尤其是豆腐的发明，为系列豆制品的产生起了关键作用。出现了杂烩菜、 菜、濯菜。据《西京杂记》等书记载，汉代名医娄护曾发明用鱼、肉等原料混合烧煮成的五侯鲭，这实际上是一种杂烩。 在先秦时已萌芽，但正式记载其制法的文字见于东汉刘熙《释名·释饮食》：“ ，菹也。以盐米酿鱼以为菹，熟而食之也。”长沙马王堆一号汉墓出土的遣策上记有牛濯胃、濯豚、濯鸡等，濯在这里类似涮或氽。

(4) 菜肴风味特色的地域性差异进一步显现 南方多猪肉、水产菜肴；北方多牛肉、羊肉、狗肉菜肴。蜀地菜肴辛香突出，北方菜肴多咸鲜，南方菜肴重甜酸。

### (三) 三国两晋南北朝时期

中国菜肴在各区域和各民族间以前所未有的规模、速度融合交汇。其主要特点是：

(1) 菜肴的烹饪方法明显增多 据记载，这一时期的烹饪方法已达 20 多种，主要有炸、炒、烧、煮、蒸、急、脾、腊、煎、消、炙、腌、糟、酱、醉等。尤其是炒，这种旺火速成的烹饪方法的出现对中国菜肴的进一步发展起了重要的推动作用。

(2) 菜肴品种、名肴增多 如《齐民要术》所载的蒲 、八和齏、炙豚、脯炙、肝炙、酿炙白鱼、炙蚶、捣炙、五味脯、鲤鱼脯、猪蹄酸羹、鸡羹、胡麻羹、鸭腥、鳖腥、兔腥、蒸熊、蒸鸡、蒸豚、蒸藕、焦小猪、腊鸡、腊白肉、蜜纯煎鱼、鸭煎、蝉脯菹、脾肉、糟肉、油豉、羌煮；《异物汇苑》所载的驼蹄羹；《晋书·王羲之传》所载的牛心炙；《晋书·张翰传》所载的莼羹、鲈鱼脍等。

(3) 菜肴风味趋于多样化 菜肴呈现出各种不同色泽、形态、滋味、香味和质感。当时的菜肴制作已比较重视造型，出现了灌肠、肉丸、圆形鱼饼、烤肉圈等。南北朝时，人们开始有意识地在菜肴中使用色素，如用栀染黄、苏木染红等，使菜肴颜色更加美观。酸菜也已出现，如“酿炙白鱼”就是将鸭肉蓉加调味料拌匀后瓢入掏空的鱼腹中烤制而成。

(4) 少数民族菜肴有较大发展 《齐民要术》中提到的胡炮肉、羌煮、胡羹等均是北方和西北少数民族所创制的佳肴。

(5) 素菜有较大发展 由于佛教的盛行，儒、释、道文化的融通，加之梁武帝的

提倡，佛教素食戒律问题开始提出。在梁时，素食在江南已成为一种典型的饮食原则、风格和社会风气，从而涌现出许多素菜品种，如《齐民要术》中就有专记素食的篇章。

#### （四）隋唐两宋时期

是中国封建社会的鼎盛期。中国菜肴发展迅速，主要特点：

（1）烹饪技术有较大提高 如制鱼脍的刀工技术相当高超，能将鱼片片得极薄。唐人对炸的菜，往往将原料切成薄片或细丝，入沸油快炸而成；对煮的菜，视原料不同，煮的时间有长有短，如鹿肉可煮一整天，至软烂入味为止。五代时，还用红曲煮羊肉，起到了增色、添香、防腐作用。宋代的烹调方法已达30种以上，新出现或较前代有较大发展的有炒、爆、煎、炸、涮、焙、炉烤、焐、冻等。如炒，已出现将肉片“入火烧红锅、爆炒，去血水，微白即好”的记载，与现代的炒法相似。当时还出现了生炒、熟炒、南炒、北炒的区别。《山家清供》中所记载的“拨霞供”与现在的涮法相似。

（2）出现了大量名肴 如韦巨源《食谱》载有光明虾炙、冷蟾儿羹、凤凰胎、乳酿鱼、葱醋鸡、仙人脔、箸头春、过门香、遍地锦装鳖、汤浴绣丸、升平炙；《岭表录异》中载有蚁卵酱、虾生、炸乌贼、炸水母、炒蜂子；《山家清供》载有蟹酿橙、莲房焦包、拨霞供、东坡豆腐、酒煮玉蕈；《事林广记》载有肉珑松、佛跳墙、鸡子线酒、肉咸豉；《中馈录》载有炉焙鸡、蒸鱼、糖醋茄等。据《东京梦华录》、《梦粱录》、《武林旧事》等书记载，北宋都城汴京，南宋都城临安，市场上有花色多样、数以百计的菜肴。

（3）食雕、花色菜迅速发展 随着唐宋时期为数众多的知识分子开始关注饮食艺术，至宋代，士大夫饮食文化已经形成，中国菜肴的艺术文化色彩大为增强。如韦巨源《食谱》所载的玉露团是在酥酪上进行雕刻；南宋佞臣张俊在孝敬宋高宗的筵席中，有大量的雕刻食品，据《武林旧事》载的食单，其中有“雕花蜜煎一行”，计有十二味；《山家清供》所载的蟹酿橙是将螃蟹肉填入掏空的橙子中蒸制而成，莲房鱼包是将鳊鱼肉块填入掏空的嫩莲蓬中蒸制而成；《清异录》所载的辋川小样是用多种荤素熟原料拼摆的大型组合式风景冷盘，玲珑牡丹 则用鱼片拼成牡丹花形蒸制而成。

（4）食疗菜有较大的发展 唐宋时期食疗养生家辈出。孙思邈的《备急千金要方》中列有《千金食治》，是我国历史上现存最早的饮食疗疾专著。孟诜的《食疗本草》、昝殷的《食医心鉴》等均有大量的食疗方。如《食医心鉴》中，用动植物制作的菜肴达数十种，有治中风的蒸驴头，治水气大腹浮肿的煮牛尾、治痔疮的烤野猪肉、治小便涩少疼痛的青头鸭羹、治消渴伤中的黄雌鸡汁等。

（5）素菜迅速发展，市肆素菜发展兴旺 在北宋汴京、南宋临安的市肆上，已有了专营素菜的素食店，这些素食店不仅有精细的素菜品种，而且出现了素筵。宋代产生了象形素菜，即用素菜原料制成荤菜的形状，如素蒸鸭、玉灌肺、罌乳鱼、胜肉侠、夺真鸡、假炙鸭、假煮白肠等。宋代还出现了素食专著《本心斋蔬食谱》、《笋谱》、《山家